

きゅうりと鶏肉の炒め物

～鶏肉料理～

(約4人分)



■材料

きゅうり	2本・・・縦に3本くらい皮をむき、縦2つに切り5mmに斜め切り
鶏胸肉	100g・・・一口大の削ぎ切り 塩麴・酒をふりかけ片栗粉2Tをふっておく
干しいたけ	2枚・・・いちょう切り
たまご	3個
だし汁 (お好み)	50cc
塩	1T
紹興酒	1T
胡椒	少々
片栗粉	2T
油 (炒め用)	

■作り方

- ① 中華なべを火にかけ油を熱し、卵を溶きほぐし塩で味をつける
- ② ふわふわ卵を作り、別皿に取り置く
- ③ 更に油を足し、鶏胸肉を炒め、色が変わったら干しいたけを加え、きゅうりも入れ、いくらかしんなりする程度に火を通す
- ④ だし汁に塩、紹興酒、胡椒で味を調べ、卵を戻し、片栗粉でとろみをつける